



SPA IM GUTSHOF

D
DEIMANN
ROMANTIK- & WELLNESSHOTEL
★★★★★



BODY & SOUL ***Körper und Geist im Einklang***

”

*Dein Körper kann
alles schaffen,
es ist dein Geist,
den du
überzeugen musst!*

“

Lieber Gast,

zwischen den täglichen Terminen und Verpflichtungen vergessen wir oft das Allerwichtigste: Es uns gut gehen zu lassen! In unserem exklusiven SPA im Gutshof geben wir Ihnen die Zeit für sich selbst.

Sie schildern uns Ihre Bedürfnisse und wir stellen uns ganz auf Sie und Ihre Wünsche ein. Bei einer einfühlsamen Massage oder einer wirkungsvollen Körper- oder Gesichtsbehandlung kommen Sie zur Ruhe, Sie entspannen und sind für den Moment ganz bei sich. Vertrauen Sie uns und unseren geschulten Händen.

Wir freuen uns darauf, Sie bei uns im SPA im Gutshof begrüßen und verwöhnen zu dürfen.

Ihre Familie Deimann und das SPA-Team



INHALT

PRIVATE SPA

Zeit für Zwei 8

DEIMANN LIKE ... VERWÖHNT

Spezielle Anwendungen 11

KOSMETIK ANWENDUNGEN

Fuhlendorf 12

HydraFacial™ 13

Cellcosmet 15

PHARMOS NATUR 16

Behandlungen für den Mann 21

Clarins – Anwendungen 22

Clarins – La Méthode 23

Extras für Ihre Schönheit 24

KÖRPER ANWENDUNGEN/MASSAGEN

Massage Klassiker 26

Ayurveda Massagen 30

WATSU® 32

Peeling & Packung 33

Hamam 34

Rasul 34

FITNESS & GESUNDHEIT 37

DAY SPA 42

UNSER SPA IM ÜBERBLICK 45

SPA ETIKETTE 46

SPA PLAN 48



Wasser ist Leben

Wasser ist das kostbarste
Element unserer Natur.

Tauchen Sie ein und schöpfen Sie neue Kraft.

PRIVAT SPA - ZEIT FÜR ZWEI

Gute Gespräche. Ein Kuss. Eine zarte Berührung. Nicht enden wollende Augenblicke. Zelebrieren Sie Ihre Zeit zu zweit und lassen Sie in einem kleinen Wellnessbereich, der nur für Sie beide reserviert ist, die Seele baumeln.

Leistungen

- **Zweistündige** Auszeit 125 €
- **Dreistündige** Auszeit 150 €

Zusätzlich buchbar

Paaranwendungen im Anschluss

- Relax-Ganzkörpermassage in unserem Partner-Behandlungsraum

Behandlungszeit/Preis **50 Minuten** **156 €**

- Pharnos-Intensiv Kosmetikbehandlung in unserem Partner-Behandlungsraum

Behandlungszeit/Preis: **60 Minuten** **178 €**

Kulinarische Ergänzungen

(Gegen Aufpreis nach aktueller Getränke/Speisekarte)

- Flasche **Champagner**
- Flasche **Prosecco**
- Emrich-Schönleber **Riesling-Sekt**
- Etagerie mit frischem **Obst**
- Etagerie mit hausgemachten **Canapés**
- Etagerie mit **Gebäck** der hauseigenen Pâtisserie



DEIMANN LIKE - VERWÖHNT

Unsere entspannenden und belebenden Verwöhnprogramme nehmen Sie mit auf eine Reise weit weg von Stress und Alltagsroutine.

Deimanns Quarzsandbehandlung

Genießen Sie auf unserer Quarzsandliege echtes Beachfeeling wie am Meer. Perfekt angepasst an Ihren Körper entspannt die sanfte, tiefenwirksame Wärme des Sandes Körper und Geist - unterstützt durch unsere Ganzkörpermassage mit Sandstempeln (ohne Öl).

Behandlungszeit 60 Minuten
Preis 112 €



Wilzenbergzauber

Eine zauberhafte Kombinationsbehandlung, die Sie durch das Land der 1000 Berge führt: Unser Fichtennadelpeeling befreit Ihre Haut von Altlasten, die anschließende Nachtkerzenöl-Cremepackung pflegt sie samtig weich. Zum Schluss sorgt eine Ganzkörpermassage für ganzheitliche Entspannung.

Behandlungszeit/Preis 120 Minuten 167 €

Sauerländer Wiesenträume

Atmen Sie den Duft des Sauerlandes während eines Wiesenkrauterbades tief ein. Die anschließende Ganzkörpermassage löst Verspannungen, bevor Sie auf dem Wasserklangbett eine sinnliche Reise durch Wiesen und Wälder erleben.

Behandlungszeit/Preis 110 Minuten 122 €

Winkhauser Erde

Starten Sie mit einem relaxten Fußbad, bevor Sie bei einer Ganzkörpermassage den Höhenflug vollkommener Entspannung erleben. Den Abschluss bildet eine lösende Fußdruckpunktmassage, die Sie wieder erdet.

Behandlungszeit/Preis 100 Minuten 139 €

APPARATIVE - KOSMETIK

Die natürliche Schönheit wach küssen, ihr mit System auf die Sprünge helfen - mit hochkarätigen Anwendungen, abgestimmt auf Ihre individuellen Bedürfnisse.



Fuhlendorf

Ein intelligentes Konzept aus apparativer Kosmetik und effizienter Hautpflege! Ultraschall-Behandlungen werden durch Saugwellenmassage, Mikrodermabrasion und hochwertige Wirkstoff-Produkte ergänzt. So verringert sich die Faltentiefe, großporige Haut, Überverhornungen, sowie Pigmentstörungen lassen sich mindern. Das gestraffte und verfeinerte Hautbild ist sofort sichtbar.

- Gesichtsbehandlung

Behandlungszeit/Preis **70 Minuten** **169 €**

- Gesichts-, Hals- und Dekolletébehandlung

Behandlungszeit/Preis **100 Minuten** **249 €**



Strahlend schön mit HydraFacial™

HydraFacial™ ist eine der neuesten und fortschrittlichsten nicht-invasiven Behandlungsmethoden auf dem Gebiet der Hauterneuerung. Das einzigartige Hydradermabrasionsverfahren kombiniert Reinigung und Peeling und bietet zugleich Extraktion, Hydratation und antioxidativen Schutz. Damit verhilft es zu einem klaren, schönen Hautbild ohne Irritationen. Das äußerst effektive HydraFacial™ ist für jeden Hauttyp geeignet, wirkt vitalisierend, einzigartig feuchtigkeitsspendend und hat viele positive Effekte auf Ihre Hautgesundheit:

- Elastizität & Straffheit
- Leuchtkraft des Teints
- Gleichmäßigkeit der Hautstruktur
- Hyperpigmentation / Sonnenschäden
- Ölige / verstopfte Haut
- Erweiterte Poren
- Fortgeschrittene Alterserscheinungen der Haut

HydraFacial™ Gold

Behandlungszeit/Preis **40 Minuten** **169 €**

HydraFacial™ Platin

Behandlungszeit/Preis **60 Minuten** **279 €**



CELLCOSMET

cellcosmet 
Switzerland

Zellular-Technologie – Die aktiven Zellen in diesen Produkten erkennen das physiologische Alter sowie die hormonelle Identität der Haut. Tief dringen die Wirkstoffe in die Haut ein und reparieren wirksam die Zellen.

Swiss Deluxe

Eine Zellular-Therapie für definierte Gesichtskonturen und intensive Wiederbelebung der Hautfunktionen – inklusive Hand-Treatment.

Behandlungszeit/Preis **120 Minuten** **225 €**

Swiss Revitalising – Anti-Age

Hochkonzentrierte Zellularwirkstoffe sorgen für einen intensiven Lifting-Effekt mit neuer Spannkraft und strahlendem Aussehen.

Behandlungszeit/Preis **90 Minuten** **185 €**

Swiss Anti Stress – Kosmetik

Lässt die Zeichen von Müdigkeit und Stress verschwinden und schenkt der Haut intensive Feuchtigkeit und Spannkraft.

Behandlungszeit/Preis **60 Minuten** **145 €**

PHARMOS NATUR

PHARMOS NATUR
GREEN LUXURY

Mit PHARMOS NATUR erleben Sie die einzigartige regenerative Wirkung ausgewählter und adaptogener Heil- & Verjüngungspflanzen.

Die reichhaltigen Wirkstoffe, die intensive Lichtenergie und die hohe Schwingung von PHARMOS NATUR sind enthalten:

- in wertvollen Pflegeprodukten, mit reiner Aloe Vera anstelle von Wasser, ohne Alkohol, ohne klassische Konservierungsstoffe
- in Lebensgesundmitteln für die Schönheitspflege von Innen

Das Highlight Ihrer PHARMOS NATUR Behandlung ist die Anwendung unseres ganz besonderen Aloe Vera Frischpflanzenblattes. Ihre Haut saugt das feuchtigkeitsspendende Gel vollständig auf. Die vielen Wirkstoffe versorgen Ihre Zellen, reparieren und regenerieren. Den Schwerpunkt Ihrer Behandlung stimmen Sie individuell mit Ihrer Kosmetikerin ab.

Pharmos Intensiv

Behandlungszeit/Preis 60 Minuten 89 €

Pharmos Deluxe

Behandlungszeit/Preis 90 Minuten 135 €

Relax & Move

Eine wärmende, ausleitende Massage befreit von Verspannungen, belebt Muskeln und Gelenke und fördert die Durchblutung. Besonders wohltuend nach sportlichen Aktivitäten. Für neue Beweglichkeit und mehr Lebensfreude.

Behandlungszeit/Preis 60 Minuten 105 €

Love your Age Body

Intensiv pflegende und verjüngende Massage mit reiner Pflanzenpower. Eine innovative Kombination mit Lipiden, Vitaminen und Antioxidantien strafft die Haut und reaktiviert die Hauterneuerung.

Behandlungszeit/Preis 60 Minuten 112 €





Schönheit und Kraft der Natur

Erleben Sie, wie es ist, wenn Anspannung und Stress
aus dem Körper weichen. Genießen Sie,
wie achtsame Berührung Wunder bewirkt.



Pharmos – Nature of Men

Frisch und gepflegt mit Aloe Vera:
Die zertifizierte Naturkosmetik vitalisiert Ihre
Haut und verleiht einen kraftvollen Ausdruck.

Behandlungszeit/Preis

60 Minuten

89 €

Tipp: Sie tragen einen Bart?

Dann ist das die richtige Behandlung für Sie.



BEHANDLUNGEN FÜR DEN MANN

„Auch der moderne Mann hat ein Recht auf Schönheit“ –
getreu diesem Zitat von Jean Paul Gaultier bieten wir
zeitgemäße, sanfte Beautyprogramme für das starke
Geschlecht.

Boxenstopp – neue Energie und Power

Energie und Power für Männerhaut.

Unterstützen Sie Ihre Haut mit der Clarins Pflegebehandlung
speziell für Männerhaut. Sie klärt, spendet Feuchtigkeit,
mildert Müdigkeitsfältchen und Augenschatten. Ein effizienter
Energie Booster für Ihre Haut. Der Hautreinigung folgt eine
aktivierende Gesichtsmaske speziell auf Ihre Bedürfnisse
abgestimmt.

Behandlungszeit/Preis

60 Minuten

89 €

Swiss Revitalising

Anti-Age – Cellmen.

Exklusive Zellular-Gesichtsbehandlung, revitalisierend durch
aktives Zellmaterial. Eine „High Tech“- Anti-Age-Pflege der
Extraklasse.

Behandlungszeit/Preis

60 Minuten

119 €

Active Men

Eine aktivierende Moorpackung in der Wasserschwebeliege
sorgt für ganzheitliche Entspannung. Die Behandlung wird
durch eine Kopf- und Körpermassage abgerundet.

Behandlungszeit/Preis

60 Minuten

139 €

CLARINS - ANWENDUNGEN

Schönheit à la française. Mit dem Besten aus Natur und Wissenschaft. Und mit einem geheimen Inhaltsstoff: Liebe. Entdecken Sie Clarins - die vielleicht renommierteste, innovativste, und emotionalste Kosmetikmarke der Welt.

Der Ursprung von Clarins ist das Institut in Paris aus dem Jahre 1954. Heute ist Clarins an den schönsten Orten weltweit vertreten. Die Erfolgsformel ist unverändert: **einzigartige Behandlungsmethoden verbinden sich mit hochwertigen Produkten für außergewöhnliche Pflegerlebnisse.**

SOS Feuchtigkeit

Wecken Sie mit der Clarins Gesichtsbildung die Feuchtigkeitsquelle Ihrer Haut, für einen tafrischen, strahlend schönen Teint. Ihre Haut ist wunderbar zart und geschmeidig, voller Vitalität!

Behandlungszeit/Preis **60 Minuten** **89 €**

Momente voller Leuchtkraft

Ausstrahlungs-Kick und Pigment-Regulierer für einen klaren und ebenmäßigen Hautton. Bei einem ungleichmäßigen Teint werden Pigmentflecken gemindert und die Haut erhält ihre natürliche Leuchtkraft und Ausstrahlung zurück.

Behandlungszeit/Preis **60 Minuten** **89 €**

Mein Schönheitsgeheimnis

Pures Wohlbefinden, absolute Entspannung mit perfekter Hautregeneration und großem Cocooning-Effekt. Für jede gestresste, beanspruchte Haut mit wenig Spannkraft und verminderter Hautdichte. Danach genießen Sie die wohltuende Gesichtsmassage und das umfangreiche Maskenfest für Augen, Gesicht, Hals und Hände.

Behandlungszeit/Preis **90 Minuten** **135 €**

CLARINS LA MÉTHODE



Clarins verwöhnt Sie mit einer Kombination aus wunderbaren, mit Pflanzenextrakten angereicherten Pflegeprodukten und den perfekt abgestimmten Handgriffen Ihrer Kosmetikerin. **Eine anregende und ausgleichende Gesichtsmassage, die strafft, modelliert und entspannt, ist das Herz jeder Clarins Gesichtsbildung.**

Anti-Age

Von gestresster Haut über Spannkraftverlust bis hin zu hormoneller Veränderung. Nach der Behandlung ist die Haut straffer und gestärkt, der Teint erstrahlt.

Behandlungszeit/Preis **60 Minuten** **112 €**

Lift & Shape

Diese lymphanregende Pflegebehandlung modelliert besonders effektiv die Gesichtskontur, sie verfeinert, liftet und festigt. Sie fühlen sich frisch, leicht und strahlend.

Behandlungszeit/Preis **90 Minuten** **152 €**



„Eine positive Ausstrahlung beginnt damit, sich selbst etwas Gutes zu tun“



EXTRAS FÜR IHRE SCHÖNHEIT

Hände, Füße oder auch Augenbrauen und Wimpern – es sind viele kleine Details, die Ihren Gesamtauftritt ausmachen. Mit unseren Beauty Extras wird er perfekt.

- Augenbrauen **zupfen** 10 €
- Augenbrauen **färben** 10 €
- Augenbrauen **zupfen** und **färben** 18 €
- Wimpern **färben** 10 €
- Wimpern-**Lifting** (inkl. färben) 60 €
- Augenbrauen und Wimpern **färben** 18 €
- Tages **Make-Up** 29 €
- **Depilation Gesicht** je nach Aufwand
- **Depilation Körper** je nach Aufwand

(Alle obigen Leistungen setzen eine Kosmetische Anwendung voraus.)

Deimanns Hand- und Fußkombination

Für Eilige bieten wir eine 90-minütige Kombinationsbehandlung aus Maniküre und Pediküre an.

Behandlungszeit/Preis 90 Minuten 122 €



Handkosmetik

Ihre Hände sind Ihre Visitenkarte – gönnen Sie ihnen ein Pflegetherlebnis, bestehend aus einem Handbad, Maniküre mit Peeling und verwöhnender Pflege.

Behandlungszeit/Preis 50 Minuten 65 €
Optional Lack 16 €

Fußkosmetik

Ihre Füße tragen Sie täglich zu Ihren Zielen. Bedanken Sie sich mit einem Fußbad, einem Peeling und einem verwöhnenden Pflegetherlebnis.

Behandlungszeit/Preis 50 Minuten 68 €
Optional Lack 16 €

MASSAGE KLASSIKER

Schweben Sie in Zufriedenheit und Wohlgefühl während wir Sie mit einer herrlich entspannenden Massage verwöhnen.

Vital-Massage

Gezielte, klassische Massage, in Technik und Intensität individuell Ihren Bedürfnissen angepasst.

Behandlungszeit/Preis

Teilkörper	30 Minuten	55 €
Ganzkörper	50 Minuten	85 €

Relax-Massage

Harmonisch fließende Streichungen mit Öl lösen Verspannungen und sorgen für Tiefenentspannung.

Behandlungszeit/Preis

Teilkörper	30 Minuten	52 €
Ganzkörper	50 Minuten	78 €

Fußreflexzonenmassage

Gezielte Druckpunktmassage für den energetischen Ausgleich, die Nerven und Organfunktionen anregt bzw. beruhigt.

Behandlungszeit/Preis

40 Minuten	62 €
------------	------

Deimanns Aroma-Massage

Ganzkörpermassage mit speziell auf Sie abgestimmten ätherischen Ölen. Diese pflegen die Haut und die hochwertigen Extrakte hinterlassen ein geschmeidiges Hautgefühl.

Behandlungszeit/Preis	30 Minuten	55 €
	75 Minuten	112 €



Faszienbehandlung

Die Gantke® Faszien-Behandlung ist eine von Robert Gantke entwickelte Behandlungsmethode des Tiefenbindegewebes.

Einzigartig ist die Integration dreidimensionaler Bewegungsabläufe des Behandlers, welche die Faszien-Techniken der Behandlung besonders effektiv werden lassen. Ziel ist die Aufrichtung der Körperstruktur sowie gelöste Bewegungsabläufe bei gleichzeitig tief entspannender und wohltuender Wirkung.


Behandlungszeit/Preis	70 Minuten	122,00 €
-----------------------	------------	----------



Hot Stone Massage

Die Hot Stone Massage ist eine faszinierende Verbindung aus altem indischen Wissen, Massage, Energiearbeit und der wohltuenden Wirkung von heißen Steinen. Die Wärme dringt tief in die Haut und Muskeln ein, der Lymphfluss wird angeregt, die Selbstheilungskräfte stimuliert und die verhärtete Muskulatur gelockert.

Behandlungszeit/Preis	75 Minuten	112 €
-----------------------	------------	-------

A woman with dark hair pulled back is relaxing in a hot tub. She is leaning on the white edge of the tub and looking towards the camera with a slight smile. The background shows a modern building with large glass windows, illuminated from within, creating a warm, golden glow. The scene is set at night, with the building's lights reflecting on the water and the surrounding area.

Sole für die Seele

**Unser Sole-Becken ist der perfekte Ort,
um sich einfach mal treiben zu lassen.**

Das Freibad mit Zugang vom Haus gibt Ihnen
das Gefühl, sanft schwebend im Meer zu baden.

Das kommt daher, dass unser Solewasser
mit 4 % Salz angereichert wird. Gut für die Haut.
Gut für die Seele. Ein Stück Meer mitten im Sauerland.

AYURVEDA MASSAGEN

Eine ganzheitliche indische Behandlung, gegeben aus einer Haltung des offenen Herzens. Die Anwendungen mit warmem Öl haben positive Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele. Neben Verspannungen lösen sich angestaute Emotionen sowie Energieblockaden und das Immunsystem wird gestärkt.

Abhyanga – Ganzkörpermassage

Angenehme Streichungen von Kopf bis Fuß sorgen für einen reinigenden Effekt. Der Kopf wird frei und der Geist beruhigt sich.

Behandlungszeit/Preis **110 Minuten** **165 €**

Upanahasveda – Rückenmassage

Behutsam wird Angestautes im Rückenbereich gelöst und Sie fühlen sich wie „aufgerichtet“.

Behandlungszeit/Preis **60 Minuten** **99 €**

Padabhyanga – Fußmassage

Vitalisierende Druckpunktmassage – hilfreich bei Wasseransammlungen – mit positiver Wirkung auf den gesamten Körper.

Behandlungszeit/Preis **60 Minuten** **99 €**

Garshan-Peeling – ohne Öl

Angenehme Trockenmassage mit einem Rohseidenhandschuh. Trockene Hautschüppchen lösen sich und der Körper wird zum Entschlacken angeregt.

Behandlungszeit/Preis **60 Minuten** **99 €**



Mukabhyanga – Gesichts- & Kopfmassage

Lockert, reinigt innerlich und lässt das Nervensystem regenerieren. Gut gegen Verstimmungen.

Behandlungszeit/Preis **60 Minuten** **99 €**

Shirodhara – königlicher Stirnölguss

Vergessen Sie den Stress und die Erschöpfungszustände des Geistes. Intensive und positive Wirkung auf das gesamte Nervensystem, sowie bei Schlafstörungen, Depressionen und Migräne.

Behandlungszeit/Preis **45 Minuten** **92 €**



WATSU®

Sanfte Körperarbeit nach Zen-Shiatsu

Eine Therapeutin hält Sie im warmen Wasser, bewegt und massiert Sie dabei sanft. Das Gesicht bleibt über Wasser.

Durch die Schwerelosigkeit, die fließenden Bewegungen und das Gefühl der Geborgenheit tritt eine Veränderung auf physischer, emotionaler und psychischer Ebene ein.

Die Muskeln entspannen, der Puls verlangsamt und der Geist kommt zur Ruhe.

Behandlungszeit/Preis

60 Minuten	96 €
90 Minuten	129 €
90 Minuten Paaranwendung	149 €



PEELING & PACKUNGEN

**Unser Non-Plus-Ultra für Ihre Entspannung:
Lassen Sie Stress und Hektik hinter sich, kommen
Sie zur Ruhe und nehmen Sie über den ganzen Körper
die wohltuende Kraft natürlicher Wirkungsstoffe auf.**

Ganzkörper-Peeling

Ganzkörper-Peeling auf der Vichy-Dusche sorgt für eine glatte und samtweiche Haut. Zusätzlich regt es den Stoffwechsel an und wirkt optimal als „Türöffner“ für alle weiteren Behandlungen. Wählen können Sie zwischen einem Meersalz-, Zucker- oder Fichtennadel-Peeling.

Behandlungszeit/Preis **25 Minuten** **40 €**

Ganzkörperpackungen

Eingewickelt in wertvolle Essenzen entspannen Sie losgelöst in der Wasserschwebeliege. Wählen Sie Ihre persönliche Körperpackung:

- Moor – wärmt und lockert
- Algen – entschlackt und festigt das Bindegewebe
- Nachtkerzenöl-Cremepackung – versorgt die Haut mit Feuchtigkeit und wertvollen Mineralien

Behandlungszeit/Preis **30 Minuten** **46 €**

Bäder

Genießen Sie ein wertvolles Bad mit ausgewählten Badezusätzen und entspannen Sie bei einem Glas Tee oder Prosecco.

Behandlungszeit/Preis

Einzelbad	30 Minuten	35 €
Partnerbad	30 Minuten	55 €

HAMAM

Eine Reise in den Orient. Tauchen Sie in unserem türkischen Badehaus ein, in die genussvolle, anregende Badekultur aus 1001 Nacht.

Hamam Pur

Auf unserem warmen Hamamstein werden Sie mit einem Peeling durch einen Rohseidenhandschuh verwöhnt. Es folgen reinigende Wassergüsse und anschließend eine wohlige Seifenschaummassage.

Behandlungszeit/Preis	60 Minuten	106 €
für 2 Personen	60 Minuten	209 €

Hamam Deluxe

Im Anschluss an das „Hamam Pur“ genießen Sie eine entschlackende und entgiftende Algenpackung, um dann bei einer sanften Ölmassage zu entspannen.

Behandlungszeit/Preis	120 Minuten	199 €
für 2 Personen	120 Minuten	398 €

Rasul

Eine Dampfbad-Variante mit Heilerde. Der wertvolle Schlamm lässt die Haut besser durchbluten, entschlackt und regt den Stoffwechsel an.

Behandlungszeit/Preis	30 Minuten	36 €
jede weitere Person (max. vier Personen)		29 €

Tipp

Gönnen Sie sich nach der Zeremonie etwas Ruhe oder genießen Sie eine Relax Massage.





FITNESS & GESUNDHEIT

Bewegung macht Spaß! In unserer Vital-Oase an Kraft- und Cardio-Geräten, auf dem Indoor-Puttinggreen, beim Billard, Tischtennis und bei unseren Fitnesskursen.

Personal Training

Ein persönliches, ganz auf Ihre Bedürfnisse abgestimmtes Einzeltraining. Ob in unserem Kursraum, auf der Trainingsfläche oder in der freien Natur – unsere Personal-Trainer bieten Ihnen eine effektive Trainingseinheit.

Trainingsdauer/Preis	60 Minuten	65 €
<i>jede weitere Person</i>		49 €

Ernährungsberatung

Individuelle, professionelle Tipps und Anregungen für Ihre ausgewogene und gesunde Ernährung.

Beratungszeit/Preis	60 Minuten	60 €
----------------------------	-------------------	-------------

Personal Training Nordic Walking

Schwungvolle Bewegung mit viel Spaß und der richtigen Technik draußen in der Natur.

Trainingsdauer/Preis	60 Minuten	55 €
<i>jede weitere Person</i>		49 €



Die Vital-Oase steht Ihnen täglich von 07.00 Uhr bis 21.00 Uhr zur Verfügung. Gerne beraten wir Sie auch individuell. Melden Sie sich dazu bitte im SPA im Gutshof.



Treffpunkt für alle Kurse auf dieser und den folgenden Seiten, ist der Raum der Stille in der Vital-Oase. Nahezu alle Kurse sind für jede Alters- und Leistungsgruppe geeignet.

Meditation

Die Kunst loszulassen und gedanklich zur Ruhe zu kommen. Wirksam gegen Stress, Bluthochdruck, Verstimmungen und Schmerzen.

Nordic Walking

Effektive und gelenkschonende Trendsportart an der frischen Luft.

Anmeldung: SPA-Rezeption

Treffpunkt: Hotelrezeption

Aqua Gymnastik

Die Arbeit gegen den Wasserwiderstand trainiert die Muskulatur und das Herz-Kreislaufsystem.

Treffpunkt: Schwimmbad

Gymnastik mit dem Theraband

Einfach durchführbares Training mit dem elastischen Band, das sowohl einzelne Partien als auch den gesamten Körper kräftigt.



Kostenfreies Aktiv-Programm

Viele unserer Sportangebote können Sie kostenfrei nutzen. Das detaillierte Kursprogramm finden Sie in unserer Tages- und Wochenpost. Gerne beraten Sie auch die Mitarbeitenden in unserem Wellnessbereich.

Progressive Muskelentspannung

Eine Methode zur gezielten An- und Entspannung von Muskelpartien, um Stresszustände leichter abzubauen.

Wirbelsäulengymnastik

Die Kunst loszulassen und gedanklich zur Ruhe zu kommen. Wirksam gegen Stress, Bluthochdruck, Verstimmungen und Schmerzen.



QiGong

Ganzheitliche Bewegungs- und Atmungsübungen, die Stress und innere Unruhe reduzieren, das Immunsystem stärken und den Stoffwechsel anregen. Wirkt spannungslösend, kräftigt die Muskulatur und hilft bei Gelenk- und Rückenbeschwerden.

TaiJiQuan

Die natürlich fließenden Bewegungen des chinesischen Schattenboxens bringen Körper und Seele in Einklang. Gesundheit, Wohlbefinden und Konzentration werden gestärkt, die eigene Persönlichkeit bekommt Raum zur Entfaltung.

Yoga

Eine alte indische Weisheit trainiert das harmonische Zusammenspiel von Körper und Geist. Erlernen Sie Techniken zur Entspannung und Kräftigung des Körpers in Einklang mit der Atmung.



DAY SPA

Unser SPA im Gutshof steht Ihnen auf Anfrage auch als Tagesgast offen. Nutzen Sie mit dem Day SPA Tagesticket alle Indoor- und Outdoor-Einrichtungen unserer Vital-Oase mit Bade- und Saunalandschaft, Fitnessbereich, Gymnastikprogramm, Gartenbistro und vielem mehr. Ergänzungen können dazu gebucht werden. Einen Leihbademantel, Badeschuhe und Handtücher stellen wir Ihnen zur Verfügung.

Day SPA Basic

47 €

- Tagesticket
- Begrüßungs-Cocktail

Day SPA Deluxe

94 €

- Tagesticket
- Begrüßungs-Cocktail
- 6-Gang-Überraschungsmenü in unserem Restaurant

Day SPA Schnupperstunde

16 €

Buchbar nur in Verbindung mit einer Anwendung (mind. 1 Std.) im SPA

montags bis donnerstags von 9.00 bis 18.00 Uhr

- Einstündiger Eintritt in den SPA im Gutshof vor oder nach der Behandlung



Tipp!

Aufgrund zahlreicher Buchungen durch unsere Hotelgäste an den Wochenenden bitten wir um Verständnis, dass Day SPA-Termine vorwiegend von Montag bis Donnerstag verfügbar sind. Gerne können Sie gegen Aufpreis vorab unser reichhaltiges Frühstücksbuffet genießen.

Day SPA Gourmet

189 €

Buchbar mittwochs und donnerstags, Menü ab 19.00 Uhr

- Tagesticket
- Begrüßungs-Cocktail
- 6-Gang-Degustationsmenü bei Felix Weber in unserem Sterne-Restaurant Hofstube



Hinweis

In unserem Warmwasserbecken bieten wir zusätzlich zwischen 10.00 Uhr und 14.00 Uhr Wassershiatsu-Behandlungen an, je nach Buchungslage wird dieser Bereich für die Behandlungen freigehalten und steht Ihnen im Anschluss uneingeschränkt zur Verfügung. Kinder haben zur Saunaanlage keinen Zutritt.



UNSER SPA IM ÜBERBLICK

Unser großer sonnendurchfluteter Badebereich bietet Ihnen einen herrlichen Blick auf den Teich im Park. Im angeschlossenen Gartenbistro genießen Sie zwischen 10.00 Uhr und 18.00 Uhr leckere Snacks, kleine Köstlichkeiten und gesunde Vital-Cocktails.

Schwimmbäder und Saunen

Alle Schwimmbäder, Liegeflächen und Ruheräume sowie das Dampf- und Aromabad und die Infrarotkabine stehen Ihnen täglich ab 7.00 Uhr zur Verfügung.

Die Biosauna und die finnische Sauna sind täglich ab 13.00 Uhr aufgeheizt – je nach Wetterlage variabel.

Sie erreichen die Badelandschaft durch die Vital-Oase mit Ihrer Zimmerkarte. Bade- und Liegetücher finden Sie auf Ihrem Zimmer.

Sole-Freibad

- 100 m² / 30 °C / 4 %iges Solewasser
- Freibad mit Inneneinstieg und Liegewiese im Garten
- In Ruhezeiten abgedeckt, wird auf Wunsch jederzeit gerne für Sie geöffnet!

Süßwasser-Schwimmbad

- 150 m² / 30 °C / Süßwasser
- Reserviert von 8.30 bis 9.00 Uhr für die Wassergymnastik

Warmwasserbecken

- 50 m² / 36 °C / Süßwasser

Änderungen vorbehalten!

SPA ETIKETTE

Ihr Komfort und Ihre Sicherheit haben für uns oberste Priorität. Unsere SPA Etikette ist deshalb ein Wegweiser, wie wir gemeinsam das Beste aus Ihrem Deimann SPA Besuch machen können.

Termine

Wir empfehlen Ihnen, die Wellnessbehandlungen schon vor der Anreise zu reservieren. Bei frühzeitiger Anmeldung können wir Ihre Wohlfühlzeit Ihren Wünschen entsprechend reservieren.

Ruhe und Erholung

Der SPA-Bereich ist ein Ort der Ruhe. Wir bitten Sie, leise zu sprechen und sich eine handyfreie Zeit zu gönnen. Der Eintritt in die Saunalandschaft ist bis zu dem 16. Lebensjahr nicht gestattet.

Kostbare Momente

Bitte finden Sie sich kurz vor Ihrem Termin im Wartebereich an der SPA-Rezeption ein. Ihre Therapeutin / Ihr Therapeut wird Sie dort abholen. Bei einer Verspätung Ihrerseits kann die Behandlung verkürzt werden – mit Rücksicht auf den folgenden Gast.

Ihre Gesundheit

Bitte informieren Sie uns bei der Terminvereinbarung über gesundheitliche Einschränkungen, Schwangerschaft oder Unverträglichkeiten. Wir beraten Sie gern, um die optimalen Anwendungen für Sie zusammenzustellen.



Bekleidung

Machen Sie es sich bequem und besuchen Sie den SPA-Bereich im Bademantel. Schmuck, Smartphone oder andere Wertgegenstände empfehlen wir im Safe Ihres Hotelzimmers zu deponieren. Garderoben mit Schließfächern stehen im Erdgeschoss vor dem Schwimmbad-Eingang zur Verfügung. Gerne reichen wir für Körperbehandlungen einen Einmal-Slip. Unseren Fitnessraum bitte nur in Trainingsanzug oder Turnschuhen betreten.

Preise und Zeiten

Alle Preise enthalten die gesetzliche Mehrwertsteuer. Preis- und Programmänderungen sind vorbehalten. Die angegebenen Zeiten beinhalten die persönliche Rüstzeit, d. h. Umkleidezeit, Vorgespräch und einen Moment Nachruhezeit.

Stornierung

Gebuchte Termine können bis 24 Stunden vor der Behandlung kostenfrei storniert werden. Wir bitten um Verständnis, dass bei kurzfristiger Stornierung oder Nichterscheinen der volle Preis berechnet wird.

SPA PLAN

Die Zeichnungen geben einen Überblick und helfen Ihnen, die passenden Oasen für Ihren Wellnessurlaub zu finden.



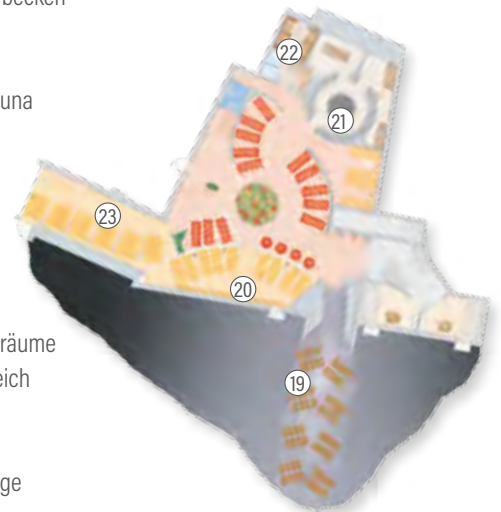
NEU

ab Frühjahr 2021

Ruhebereich „Seeterrassen“

Das begrünte Terrassengebäude, naturnah in den Hang integriert, bietet auf drei Etagen großzügige Liege- und Ruhebereiche für Erwachsene.

1. Schwimmhalle
2. Außenbecken
3. Warmwasserbecken
4. Poolbar
5. Gartenbistro
6. Finnische Sauna
7. Biosauna
8. Dampfbad
9. Aromabad
10. Tecalarium
11. Tretbecken
12. Infrarotsauna
13. Behandlungsräume
14. Frischluftbereich
15. Tauchbecken
16. Privat-SPA
17. Quarzsandliege
18. Ayurveda
19. Liegestollen
20. Gradierwerk
21. Hamam
22. Rasul
23. Schaukelliegen





Romantik- & Wellnesshotel Deimann

Alte Handelsstraße 5

57392 Schmallenberg-Winkhausen

T 02975 810 · www.deimann.de · info@deimann.de

spa@deimann.de

